



YLIOPPILAIDEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ

2007

Sari Nikolajew ja Seija Salmikivi

NISKA- JA SELKÄOPAS





NISKA- JA SELKÄOPAS

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö
Töölönkatu 37 A
00260 Helsinki
www.yths.fi

Tekijät työfysioterapeutit Sari Nikolajew ja Seija Salmikivi.
Opas on Terveyden edistämisen keskus ry:n arvioima.

Kannen kuva ja sivut 3, 10 Kuvakori
Sivu 4, copyright Physio Tools
Sivu 7, copyright Työterveyslaitos
Sivu 14, Kuvakori ja Terhi Hirvonen (oik.yläkulma)
Keppijumpakuvat Päivi Hamari
Paino Kehitys Oy, Pori

ISBN 978-952-5696-07-3 (painettu)
ISBN 978-952-5696-08-0 (verkkojulkaisu)

Hyvä opiskelija

Eriasteista tuki- ja liikuntaelinoireilua on runsaasti jo nuorilla – niin koululaisilla kuin yliopisto-opiskelijoillakin. Yleisimpiä tuki- ja liikuntaelinoireita ovat niska- ja selkäoireet, jotka ilmenevät – ja usein pelästyttävätkin kipuna. Yhä lisääntyvä tietokoneen käyttö ja runsas istuminen näyttävät lisäävän niska- ja selkäoireita.

Näitä oireita pystytään kuitenkin ennaltaehkäisemään omilla valinnoilla ja terveystottumuksilla. Jo pieniltä tuntuville seikoilla voi olla suuri merkitys silloin, kun ne lisäävät elämänlaatua palauttamalla kivuttoman ja rennon olotilan.

Tähän oppaaseen on kiteytetty itsehoito-ohjeita, joita noudattaessaan opiskelijat ovat saaneet avun vaivoihinsa. Toivottavasti oppaasta on hyötyä Sinullekin opiskelijaurallasi.

TERVEYDEKSI!

Hannele Kari

Terveyspalvelupäällikkö YTHS



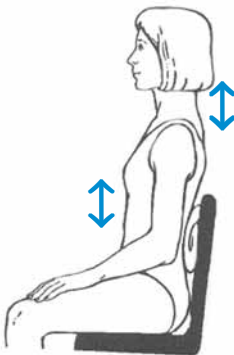
Niska- ja selkäkipu on yleinen vaiva, jonka taustalla voi olla monta syytä. Suuri osa opiskelijoiden niska- ja selkäoireista johtuu asentoperäisistä syistä, osa rakenteellisista tekijöistä tai huonosta lihaskunnosta.

Oireet ovat usein yhteydessä liian vähäiseen, liian rajuun tai yksipuoliseen kuormitukseen sekä tapoihin ja tottumuksiin, joita ei osata muuttaa. Niska- ja selkäkipu on yleensä vaaraton. Suurin osa vaivoista paranee itseksensä, mutta vaivojen uusiutumistai-
pumus on herkkä.

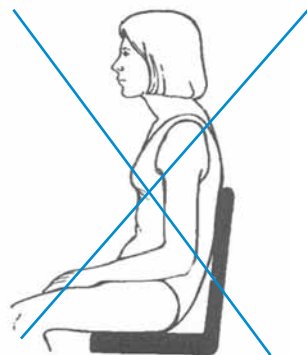
Psyykinen kuormittuneisuus ja stressi voivat lisätä lihasjännit-
tystä ja herkistää kiputuntemuksille.

RYHTI

Niska- ja selkäoireiden ennaltaehkäisyyn voi ITSE vaikuttaa huolehtimalla ryhdistä ja asennonhallinnasta, rentoutumisesta, työn tauotuksesta ja ergonomiasta. Ryhdin hallinnassa tärkeintä on niskan ja vartalon pitäminen keskiasennossa (kuva 1). Vältä kumarassa, pää eteen työntyneessä tai kiertyneessä asennossa työskentelyä jatkuvasti (kuva 2).



Kuva 1.



Kuva 2.

LIHASTASAPAINO



Hyvän ryhdin hallinta edellyttää lihasten keskinäisen voiman ja venyvyyden tasapainoa. Istumatyö altistaa lihasepätasapainolle, jolloin osa lihaksista menettää joustavuutta osa väsyä ja heikkenee. Itsehoidolla = venyttelemällä kireitä ja vahvistamalla heikentyneitä lihasryhmiä sekä erilaisilla liikkuvuusharjoituksilla, (kts. keppijumppa s. 11) voidaan ylläpitää hyvää lihastasapainoa sekä ennaltaehkäistä niska- ja selkäoireita.

Kireyteen taipuvaisia lihaksia, joiden joustavuuden säilyttäminen venyttelemällä on tärkeää ovat: niska- ja rintalihakset, alaselänlihakset ja lonkan koukistajat, sekä reiden takaosan ja pohkeen lihakset.

Helposti väsyvät ja lihasheikkouteen taipuvaiset lihakset hyötyvät voima- ja kestävyysharjoittelusta. Näitä lihasryhmiä ovat: kaulalihakset ja lapaluiden välissä olevat lihakset, vatsa- ja pakaralihakset sekä usein reiden etuosan lihakset. Katso lisäohjeita www.yths.fi/terveystietoa.

Kireät lihakset voivat olla myös heikkoja, joten sopivasti annosteltu liikeharjoittelu on niillekin tarpeellista



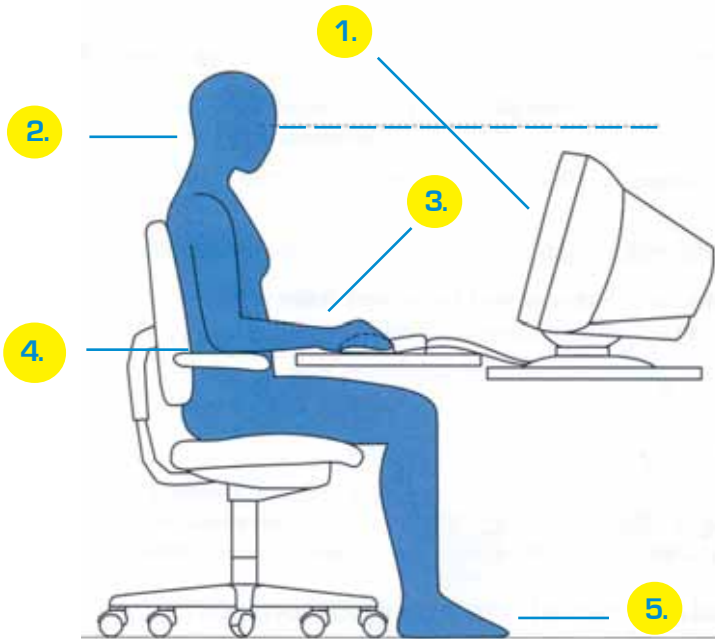
OPISKELUERGONOMIA

Opiskeluergonomia on asennon hallinnasta, opiskelumenetelmistä ja työvälineistä muodostuva kokonaisuus.

Tasapainoisen asennon saavuttamista ja siinä pysymistä voi helpottaa erilaisilla kalustevalinnoilla. Hyvän ergonomian lisäksi riittävän usein tapahtuva asennon vaihtaminen sekä istumisen tauottaminen on tärkeää tuki- ja liikuntaelimistön kuormittumisen ehkäisemiseksi.

Kannettavaa tietokonetta ei ole tarkoitettu jatkuvaan käyttöön, koska se ei pienen kokonsa vuoksi salli hyvää ergonomista työskentelyä. Käyttäessäsi kannettavaa tietokonetta pyri kuitenkin kuvan 3. esittämään mahdollisimman hyvään työskentelyasentoon. Ja käytä mahdollisimman paljon erillistä hiirtä molemmilla käsillä!

Mitä pidemmän aikaa käytät tietokonetta, sen suurempi merkitys on hyvillä työskentelytavoillasi. On todettu, että jo kaksi tuntia päivittäin tietokoneen ääressä lisää niskaoireiden riskiä.



Kuva 3.

1. Pääte näkemisen kannalta sopivalla etäisyydellä ja katseen vaakatason alapuolella.
2. Hartiat rentoina ja niska suorana.
3. Kynärvarret vaakatasossa, niiden tukeutuessa pöytään tai istuimen käsinojiin.
4. Selkätuki tukee ristiselkää.
5. Jalat tukevasti lattialla tai jalkatuella.



Vastaamalla seuraaviin kysymyksiin voit tarkistaa oman päätetyöskentelypisteesi tärkeimmät ergonomiset seikat:



- | | kyllä | ei |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Istutko tuolin perällä selkä suorana ja alaselkä tuettuna tuolin selkänojaan? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Saatko tuettua jalat lattiaan tai jalkatukeen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Jos käytössäsi on säädettävä tuoli: osaatko säätää tuolin itsellesi sopivaksi? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Pystytkö tukemaan kyynärvarret pöytätasoon? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Onko kyynärpää hiirtä käyttäessäsi vartaloa lähellä? (Etkä siis joudu kurkottelemaan hiirtä?) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Tasaatko ylärajojen kuormitusta käyttämällä hiirtä vaihtelevasti molemmilla käsillä? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Onko näyttö alempana tai samalla pöytätasolla kuin näppäimistö? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Osaatko säätää tarpeen mukaan kirjasinkokoa ja näytön kirkkautta? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Oletko huolehtinut, ettei näytöllä tai näppäimistöllä ole häikäisyä valaisimista tai ikkunasta? (Testi: laita peili näytölle ja näppäimistölle ja tarkista, ettei peilissä näy valaisinta!) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Pidätkö pienen tauon päätetyöstä - lepuutat silmiäsi, nouseut ylös jne. - vähintään kerran tunnissa? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

MITÄ VOIT ITSE TEHDÄ? ■

Niska- ja selkävaivoisa on keskeistä kivun hoito. Kotihoito on hyvä aloittaa kipulääkityksellä (parasetamolilla), ja lisäksi ensimmäisinä päivinä on hyvä käyttää paikallista kylmähoitoa kipualueelle.

Kevyiden päivittäisten toimien jatkaminen ja liikkuminen on suositeltavaa kivun sallimissa rajoissa. Normaaliin liikuntaan voi palata asteittain, mutta urheilua on syytä välttää kipuvaiheessa. Ergonomisiin seikkoihin ja rasitukselle altistaviin tekijöihin tulee puuttua. Vältä työskentelyä yläraajat koholla tai ranka kiertyneenä – esimerkiksi vatsallaan nukkumista.

Mikäli vaiva em. kotihoidosta huolimatta pahenee tai pitkittyy ja kestää yli kaksi viikkoa, on syytä hakeutua lääkärin tai fysioterapeutin vastaanotolle.

LIIKUNTA ■

Liikunta on niskan ja selän vaivoissa helppoa ja halpaa itsehoitoa. Liikunnan vaikutuksen kannalta tärkeää on monipuolisuus, säännöllisyys ja oikea annostelu, ei yksittäinen liikuntalaji tai sen kuormittavuus.

Liikunnan vaikutuksia yleiskuntoon voi seurata omaa leposyketään mittaamalla. Kunnan kohotessa leposyke laskee. Liikunnalla on myös sosiaaliset ulottuvuutensa. Oppiminen, onnistuminen ja toisten kanssa tekeminen tuovat positiivista virettä ja hyvää mieltä elämään.

Terveys- ja kuntoliikunnasta löytyy usein sopiva kuormitustaso lievistä niska- ja selkäoireista kärsiville. Terveysliikunta kuormittaa elimistöä kohtuullisesti tuottaen terveydellistä hyötyä. Sitä suositellaan 30 minuuttia päivittäin. Myös arkiaktiivisuus on terveystoimintaa, esimerkiksi kävely, portaiden nouseminen ja siivous.

Varsinaista kuntoliikuntaa tarvitaan silloin, kun tavoitellaan parempaa fyysistä suorituskykyä. Kuntoliikunta on teholtaan suurempaa kuin terveystoimintaa. Niska-selkäoireiselle sopivia lajeja ovat reipas kävely ja sauvakävely, pyöräily, vesiliikunta, hiihto ja kuntosaliharjoittelu.

Niskakivun riskitekijöitä ovat työskentely yläraajat koholla, toistotyö sekä myös psykososiaalinen kuormitus. Tietty määrä opiskelustressiä auttaa suorituksissa, mutta sietokyvyn ylittyessä voimat ehtyvät.

Sykevaihtelu ja sen muutokset ilmaisevat myös sen, jos stressi tai yllirasitus uhkaa.

Mieti voisitko tarvittaessa muuttaa lukujärjestystäsi paremmin vastaamaan tämän hetkisiä voimavarojasi.

Huolehdi riittävästä levosta ja kehon palautumisesta.

Taito rentoutua lievittää kiputiloja ja ehkäisee lihasjännityksiä. Rentoutumistapoja on useita – luonnossa liikkuminen, mieluisan musiikin kuunteleminen, mukava seura.

Liikunta myös yhtenä stressihallintakeinona on tärkeä osa itsehoitoa.



KEPPIJUMPPA

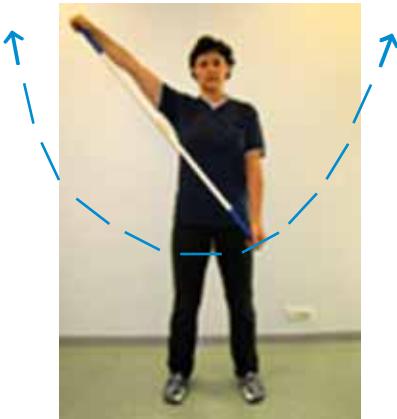
- Lisää liikkuvuutta yläselkään ja olkanivelille.
- Muista hyvä ryhti.
- Toistomäärä 2 - 3 sarjaa, á 10 - 20 kertaa.
- Lämmittele ensin esimerkiksi uintiliikkeillä, hartoita pyörittelemällä ja käsiä ravistelemalla. Tee liikkeet sillä laajuudella, mikä tuntuu miellyttävältä - kipua välttämällä. Ota kepeistä tukeva ote - vältä kovaa puristusta.



Koukista kädet ja vie keppi ylös.



Leveä ote kepeistä niskan takana:
Työnnä keppi ylös ja vedä alas.



Leveä ote: Tee kepillä laajaa heiluriliikettä puolelta toiselle.



Nosta keppi taakse irti vartalosta,
vedä lavat yhteen ja pidä hartiat
alhaalla.



Leveä ote keppistä:
Liikuta keppiä isolla liikera-
dalla melontaliikkeen tavoin
sivulta toiselle. - “Melo”
eteenpäin ja taaksepäin.



Kierrä ylävartaloa vuorotellen
oikealla ja vasemmalle. Tee
ääriasennoissa pieniä joustoja.



Olkanelvelten ja yläselän venytys:
Nojaa eteen - alas keppiin varaten.

LIIKUNTA ON HYVÄ LÄÄKE – OIKEIN ANNOSTELTUNA



LÄHTEET

Koistinen J, Airaksinen O, Grönblad M, Kangan j, Kouri J-P, Kukkonen R, Leminen P, Lindgren K-A, Mänttari T, Paatelma M, Pohjolainen T, Siitonen T, Tapanainen M, van Wijmen P, Vanharanta H: **Selän rakenne, toiminta ja kuntoutus**. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä 1998.

Kunttu Kristina, Huttunen Teppo: **Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2000**, Helsinki 2001 ja **2004**, Helsinki 2005

Taimela S, Airaksinen O, Asklöf T, Heinonen T, Kauppi M, Ketola R, Kouri J-P, Kukkonen R, Lehtinen J, Lindgren K-A: **Niska- ja yläraajavaivojen ennaltaehkäisy, hoito ja kuntoutus**. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä 2002.

Työturvuslaitos: **Näppärä**-menetelmä, toimisto/näyttöpäätetyön ergonomia, v. 2002.

[www. Duodecim.fi/Käypä hoito](http://www.Duodecim.fi/Käypä%20hoito): **Alaselän sairaudet**. 2001.

[www. Duodecim.fi/Käypä hoito](http://www.Duodecim.fi/Käypä%20hoito): **Niskakipu**. 2002.

LUENTOMATERIAALIT

Salminen J.: **Suomalaisen nuoren TULE-kipu**. TULE-parlamentti, Biomedicum 2006, Helsinki.

“**Kipu ja fysioterapia**” – Fysioterapiakongressi 20.-21.4.2007, Helsinki.

LISÄTIETOA

www.yths.fi/terveystietoa

www.suomentule.fi

www.ttl.fi

www.selkaliitto.fi



Y · T · H · S

YLIOPPILAIDEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ

Töölönkatu 37 A
00260 Helsinki
www.yths.fi

ISBN 978-952-5696-07-3 (Painettu)
ISBN 978-952-5696-08-0 (Verkkajulkaisu)